

## 質問票

氏名 \_\_\_\_\_

回答欄の該当する数字に○をつけてください。

	質問	回答
①	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。	1.はい 2. いいえ
②	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	1.はい 2. いいえ
③	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	1.はい 2. いいえ
④	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	1.はい 2. いいえ
⑤	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	1.はい 2. いいえ
⑥	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	1. 何でもかんで食べることができる 2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3. ほとんどかめない
⑦	人と比較して食べる速度は速いですか。	1.はい 2. いいえ
⑧	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	1.はい 2. いいえ
⑨	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど摂取しない (摂取しない)
⑩	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。	1.はい 2. いいえ
⑪	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度をお答えください。	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど飲まない（飲めない）
⑫	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。 (日本酒に換算してお答えください) 日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml、 焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、 ワイン2杯(240ml)	1. 1合未満 2. 1～2合未満 3. 2～3合未満 4. 3合以上
⑬	睡眠で休養が十分とれていますか。	1.はい 2. いいえ